

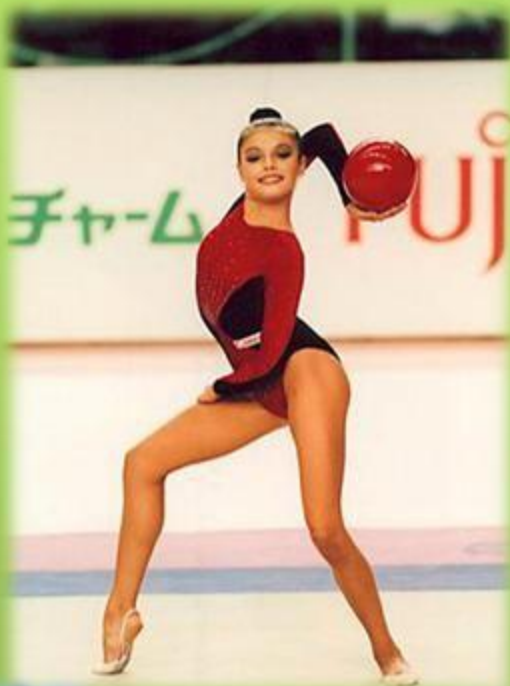
Гимнастика и Здоровье

Составила :
Войнаровская Юлия Сергеевна
Учитель по физической культуре
МБОУ «Школа №51»

Здоровый образ жизни

- Личная гигиена,
- Закаливание,
- Правильное питание,
- Режим дня,
- Занятия физической культурой и спортом,
- Двигательная активность,
- Режим труда и отдыха.

Художественная гимнастика



Гимнастика на спортивных снарядах



Акробатика



Основная гимнастика

- Строевые упражнения,
- Общеразвивающие упражнения,
- Акробатические упражнения,
- Полоса препятствий,
- Стрейчинг,
- Упражнения на снарядах,
- Опорные прыжки.

Гимнастика

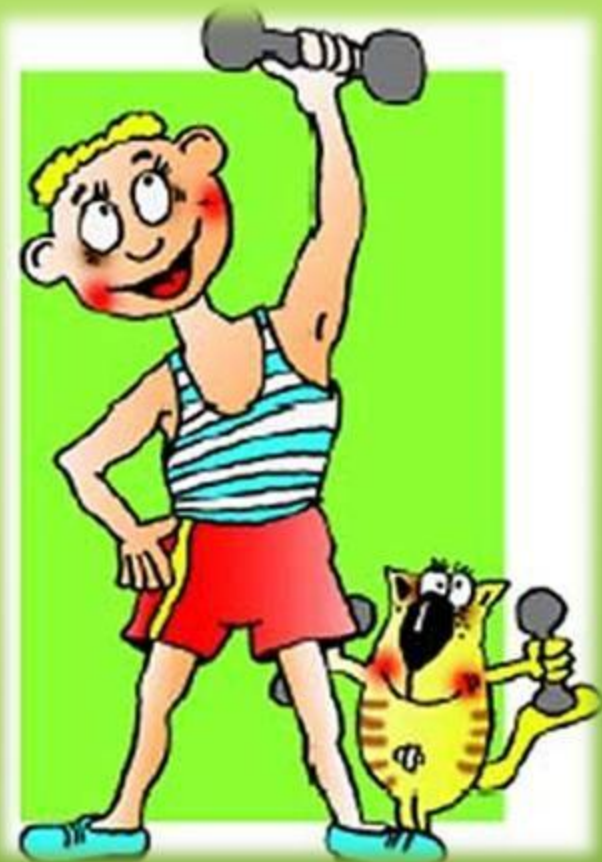
- Строевые упражнения,
- Общеразвивающие упражнения,
- Акробатические упражнения,
- Полоса препятствий,
- Стрейчинг,
- Упражнения на снарядах,
- Опорные прыжки.

Здоровый образ жизни

- Личная гигиена,
- Закаливание,
- Правильное питание,
- Режим дня,
- Занятия физической культурой и спортом,
- Двигательная активность,
- Режим труда и отдыха.



Занимайтесь гимнастикой



и будьте здоровы!